



FEDERAZIONE ITALIANA
DI ATLETICA LEGGERA

Comitato Regionale VENETO

Aggiornato al 04/11/2024

PROGRAMMA LEZIONI CORSO FORMAZIONE ISTRUTTORI PADOVA 2024

sabato 6 aprile - 9.00 - 13.00 (solo aula) – STADIO COLBACHINI

- **Apertura corso:** funzionamento della struttura tecnica regionale, attività federale nazionale, ruolo del tecnico istruttore: Introduzione alla filosofia del coaching.
- Definizione e principi generali dell'allenamento.
- Elementi di auxologia: crescita, sviluppo e caratteristiche del carico in relazione alle fasce d'età.
- La multilateralità generale e specifica.
- Il consolidamento degli schemi motori di base.
- L'apprendimento delle abilità motorie.
- Adattare l'Atletica ai nostri allievi: gioco - sport - competizione.

(Enzo Agostini)

sabato 6 aprile - 14.00/18.00 (14-16 aula - 16-18 pista) – STADIO COLBACHINI

- Elementi della tecnica di base dei salti in elevazione: tecnica e didattica del salto con l'asta.
- Elementi della preparazione fisica e preatletismo generale e specifico in atletica.

(Marco Chiarello)

sabato 13 aprile - 9.00 - 13.00 (solo aula) – STADIO COLBACHINI

- Note fondamentali sul Regolamento Tecnico Internazionale; le figure di riferimento del GGG nelle gare.
- Attività promozionale e scolastica, attività didattiche per la promozione dell'atletica leggera a scuola e nell'associazione sportiva.

(Nicolò Rettore – G.G.G. Veneto)
(Marco Chiarello - Andrea Rinaldi)

sabato 13 aprile - 14.00/18.00 (14-16 aula - 16-18 pista) – STADIO COLBACHINI

- Gli ostacoli come apprendimento delle capacità ritmiche-coordinative e delle doti motivazionali.
- Tecnica e didattica di superamento dell'ostacolo.
- Tecnica e ritmica nelle corse con ostacoli bassi e alti.

(Adriano Benedetti)

lunedì 15 aprile - 18.00/22.00 (18-20 aula - 20-22 pista) – CUS Padova

- Tecnica e didattica di corsa e di partenza nelle gare di velocità.
- La forza e le coordinazioni spazio temporali nella velocità.
- Le staffette.

(Michele Rossi)

giovedì 18 aprile - 18.00/22.00 (18-20 aula - 20-22 pista) – CUS Padova

- Elementi della tecnica di base nella marcia; aspetti didattici ed elementi della preparazione.

(Fauzi Lahbi - Filippo Calore)

lunedì 22 aprile - 18.00/22.00 (18-20 aula - 20-22 pista) – CUS Padova

- Elementi di fisiologia dell'esercizio nel corpo umano: contrazione muscolare, sistema nervoso, sistemi energetici, funzione degli apparati.
- Componenti della preparazione fisica: capacità coordinative e condizionali.
- La preparazione fisica: i mezzi e metodi dell'allenamento.
- Apprendimento delle tecniche: metodologia d'insegnamento.
- Organizzazione e programmazione nelle varie fasce d'età.

(Renzo Roverato)

Federazione Italiana di Atletica Leggera
Comitato Regionale Veneto www.fidalveneto.it - cr.veneto@fidal.it

Via Nereo Rocco • 35135 Padova • tel. 049 8658350 • Fax 049 8658348 • P.IVA 01384571004 • C.F. 05289680588



FEDERAZIONE ITALIANA
DI ATLETICA LEGGERA

Comitato Regionale VENETO

Aggiornato al 04/11/2024

lunedì 6 maggio - 18.00/22.00 (18-20 aula – 20-22 pista) – CUS Padova

- Elementi della tecnica di base dei salti in estensione: tecnica e didattica del salto in lungo e triplo.
- Elementi della preparazione.
- Tecnica e didattica dei multibalzi.

(Enrico Lazzarin)

giovedì 9 maggio - 18.00/22.00 (18-20 aula - 20-22 pista) – CUS Padova

- Elementi di teoria dell'allenamento della corsa prolungata, didattica ed esercitazioni.
- La distribuzione dello sforzo e le variazioni di ritmo.

(Faouzi Lahbi)

lunedì 13 maggio - 18.00/22.00 (18-20 aula - 20-22 pista) – CUS Padova

- Elementi della tecnica di base dei lanci rotatori; elementi della preparazione.
- Gli equilibri e le posture in atletica in relazione al ritmo esecutivo.

(Renzo Roverato)

giovedì 16 maggio - 18.00/22.00 (18-22 aula-pista) – CUS Padova

- Le prove multiple: aspetti didattici e metodologici.
- Chiarimenti sull'importanza degli aspetti motivazionali nell'awiamento all'atletica leggera.

(Alessandro Tommaselli)

- Sport e Disabilità.

(Marco Chiarello)

lunedì 20 maggio - 18.00/22.00 (18-22 aula-pista) – CUS Padova

- Elementi della tecnica di base dei salti in elevazione: tecnica e didattica del salto in alto.
- La didattica dell'atletica leggera lavorando con gruppi di giovanissimi.

(Michele Bordignon)

giovedì 23 maggio - 18.00/22.00 (18-22 aula-pista) – CUS Padova

- Elementi della tecnica di base dei lanci rettilinei (peso e giavellotto); elementi della preparazione.
- Esercitazioni coordinative di policoncorrenza in atletica.

(Sergio Vesentini / Andrea Meneghin)

- **ESAME Parte 1** – Domanda a risposta aperta sulla programmazione.

(Enzo Agostini – Marco Chiarello)

Sabato 16 novembre - Mattino ore 9.00 – 13.00 (aula-pista) – PALAINDOOR Padova

- **ESAME Parte 2** – TEST in aula (con dispositivi mobili personali, tramite la funzione Moduli di Google): domande a risposta multipla sul programma svolto durante le lezioni.

(Enzo Agostini – Marco Chiarello)

- **LEZIONI EXTRA** (teoriche e pratiche):

- Test da campo per l'atletica leggera (aula).

- Riscaldamento, mobilità e defaticamento: principi metodologici e dimostrazioni pratiche (pista).

(Marco Chiarello)

Sabato 16 novembre - Pomeriggio ore 14.30 – 19.30 (aula) – PALAINDOOR Padova

- **ESAME Parte 3** – COLLOQUI TECNICO-PRATICI sulla tecnica e didattica delle discipline dell'atletica.

Il Fiduciario Tecnico Regionale

Enzo Agostini

Federazione Italiana di Atletica Leggera
Comitato Regionale Veneto www.fidalveneto.it - cr.veneto@fidal.it

Via Nereo Rocco • 35135 Padova • tel. 049 8658350 • Fax 049 8658348 • P.IVA 01384571004 • C.F. 05289680588